



臺南市私立活水樹谷幼兒園 110 年 5 月份菜單

第 14 週		5/3(一)	5/4(二)	5/5(三)	5/6(四)	5/7(五)
早餐 08:00-08:40		奶皇包 豆漿	滑蛋麵線	雙色土司 牛奶	雞蛋饅頭 米漿	葡萄乾小米粥
午餐 11:00-11:40		紅燒豬肉湯麵	白飯、南瓜肉燥 涼拌鳳梨木耳.炒 青江菜	糙米飯. 唐揚雞... 打拋豬.炒豆芽	麥片飯、瓜仔肉 燥.炒三絲、炒高 麗菜	起司香雞堡 地瓜球 海芽蔬菜湯
			冬瓜排骨湯	金針排骨湯	涼薯蛋花湯	
食 材		豬肉. 高麗菜. 金針菇. 胡蘿蔔 香菇. 番茄	豬肉. 南瓜洋蔥鳳 梨. 木耳. 胡蘿蔔. 冬瓜	豬肉. 洋蔥. 番茄. 豬肉. 豆芽菜. 金 針菇.	豬肉. 脆瓜. 胡蘿 蔔. 雞蛋. 高麗菜. 豆薯. 香菇	豬肉. 小黃瓜. 番 茄. 起司. 高麗菜. 海芽
水 果		木瓜	蘋果	香蕉	芭樂	番茄
點心 14:10-15:00		蔥花麵包 檸檬水	紅豆薏仁湯	脆皮雞蛋糕 黑豆水	茶葉蛋. 決明子茶	鳳梨愛玉甜湯
晚餐 17:00-17:40		什錦湯拌飯	白飯.紅燒肉片.毛 豆豆干丁.炒油菜	麻婆豆腐燴飯	白飯、香菇肉 燥、田園三色.炒 青江菜	南瓜蔬菜粥
			味增豆腐湯	芹香貢丸湯	蔬菜豆皮湯	
食 材		肉羹高麗菜香 菇. 胡蘿蔔. 雞 蛋	雞肉洋蔥. 雞蛋. 毛豆. 魚板. 油菜. 豆干	豬肉. 豆腐. 玉米. 雞蛋. 青豆仁. 胡 蘿蔔. 洋蔥. 芹菜. 貢丸	豬肉. 玉米. 紅蘿 蔔. 百頁. 油菜. 胡 蘿蔔豆皮. 毛豆仁	豬肉. 高麗菜. 金 針菇. 香菇. 南瓜
餐 點 類 別 檢 核	全穀根莖 類	V	V	V	V	V
	肉魚豆蛋 類	V	V	V	V	V
	蔬菜類	V	V	V	V	V
	水果類	V	V	V	V	V

*菜單「依幼兒餐點食物內容及營養基準」設計規劃，合乎幼兒每日所需營養、熱量及份數

*本園一律使用國產豬，肉類食品不食用牛肉



臺南市私立活水樹谷幼兒園 110 年 5 月份菜單

第 15 週		5/10(一)	5/11(二)	5/12(三)	5/13(四)	5/14(五)
早 餐 08:00-08:40		草莓饅頭 豆漿	牛奶捲 米漿	小餐包 黑糖撞奶	肉鬆地瓜粥	鮪魚玉米吐司 牛奶
午 餐 11:00-11:40		肉鬆廣東粥	白飯.馬鈴薯燒肉. 涼拌三絲.青江菜	小米飯.百頁燒肉. 黑輪大黃瓜.炒菜 豆	糙米飯.打拋豬.雞 米花.炒高麗菜	香甜咖哩飯 蔬菜湯
			雙色蘿蔔湯湯	紫菜蛋花湯	貢丸湯	
食 材		豬肉.洋蔥.胡 蘿蔔.高麗菜. 綜合菇.海芽	豬肉.馬鈴薯.芹 菜.鹹蛋.青江菜. 紅蘿蔔.白蘿蔔	豬肉.馬鈴薯.雞 肉.油菜.貢丸.大 黃瓜	豬肉.西洋芹.甜 不辣.番茄.九層 塔.洋蔥.高麗菜. 豆腐	玉米.洋蔥.胡蘿 蔔.木耳.香菇.小 白菜.馬鈴薯
水 果		番茄	蘋果	芭樂	香蕉	木瓜
點 心 14:10-15:00		雞蛋布丁	肉包 麥茶	芋頭西米露	棒棒腿 蜜茶	黑糖豆花
晚 餐 17:00-17:40		海鮮燴飯	白飯.三杯雞.日式 蒸蛋.炒豆芽菜、	鮪魚玉米粥	糙米飯.梅干肉燥. 毛豆炒豆干.炒小 白菜	什錦粥
			味噌湯		玉米蛋花湯	
食 材		豬肉.胡蘿蔔. 青豆仁.玉米 粒.	豬肉.雞蛋.韭菜. 豆芽菜.蛤蜊	高麗菜.木耳.香 菇.筍絲.魚肉	豬肉.毛豆.豆干. 小白菜.玉米.雞 蛋	高麗菜.海芽.玉 米.青豆仁.金針 菇.香菇.豬肉
餐 點 類 別 檢 核	全穀根莖 類	V	V	V	V	V
	肉魚豆蛋 類	V	V	V	V	V
	蔬菜類	V	V	V	V	V
	水果類	V	V	V	V	V

*菜單「依幼兒餐點食物內容及營養基準」設計規劃，合乎幼兒每日所需營養、熱量及份數

*本園一律使用國產豬，肉類食品不食用牛肉



臺南市私立活水樹谷幼兒園 110 年 5 月份菜單

第 16 週		5/17(一)	5/18(二)	5/19(三)	5/20(四)	5/21(五)
早餐 08:00-08:40		銀絲卷 豆漿	肉末冬粉湯	玉米脆片 牛奶	葡萄筒 米漿	韭香米苔目
午餐 11:00-11:40		什錦湯拌飯	麥片飯.筍乾燒肉 炸雞排.炒高麗菜	白飯.蘿蔔燒肉.三 色蛋.炒油菜.	薏仁飯.蠔油雞丁. 糖醋甜不辣.炒豆 芽菜	台南米糕 白菜魚丸湯
			涼薯蛋花湯	榨菜肉絲湯	豆皮味噌湯	
食 材		豬肉.綜合菇. 胡蘿蔔.高麗 菜.木耳.筍絲	百頁豆腐.豬肉. 高麗菜.胡蘿蔔豆 薯.雞肉	豬肉.蘿蔔.青蔥. 雞蛋.油菜.榨菜	雞肉.洋蔥.甜不 辣.豆芽菜.豆皮.	豬肉.小黃瓜.油 豆腐.魚肉
水 果		香蕉	番茄	香蕉	芭樂	木瓜
點心 14:10-15:00		檸檬冬瓜 山粉圓	波蘿麵包 決明子茶	關東煮	玉米濃湯	仙草甜湯
晚餐 17:00-17:40		陽春麵	白飯.滷豬排.青蔥 炒蛋.炒豆芽菜	南瓜粥	白飯.香酥柳葉 魚.韭菜花炒豆干. 炒青江菜	香菇咖哩飯 蔬菜蛋花湯
		味噌湯	貢丸湯		枸杞菇菇湯	
食 材		雞肉.毛豆.雞 蛋.玉米.青豆 仁	豬肉.雞蛋.豆芽 菜.韭菜.貢丸	高麗菜.香菇.筍 絲.金針菇.木耳. 南瓜	豬肉.沒干菜.豆 干丁.豆芽菜.韭 菜綜合菇.韭菜花	豬肉高麗菜.香 菇.金針菇.杏鮑 菇
餐 點 類 別 檢 核	全穀根莖 類	V	V	V	V	V
	肉魚豆蛋 類	V	V	V	V	V
	蔬菜類	V	V	V	V	V
	水果類	V	V	V	V	V

* 菜單「依幼兒餐點食物內容及營養基準」設計規劃，合乎幼兒每日所需營養、熱量及份數

* 本園一律使用國產豬，肉類食品不食用牛肉



臺南市私立活水樹谷幼兒園 110 年 5 月份菜單

第 17 週		5/24(一)	5/25(二)	5/26(三)	5/27(四)	5/28(五)
早餐 08:00-08:40		芋頭包 豆漿	麻油雞蛋麵線	蔥花麵包 黑糖撞奶	鮮奶饅頭 牛奶	翡翠肉羹米粉
午餐 11:00-11:40		夏威夷炒飯 海芽蔬菜湯	白飯.咖哩肉燥.田 園三色.炒高麗菜	糙米飯.百頁燒 肉.古早味蒸蛋.炒 菜豆	麥片飯、瓜仔肉 燥.紅蘿蔔炒蛋.炒 青江菜	水餃 酸辣湯
			冬瓜排骨湯	紫菜蛋花湯	涼薯香菇湯	
食 材		豬肉.高麗菜. 金針菇.胡蘿蔔 香菇.番茄.鳳 梨	豬肉.洋蔥.木耳. 胡蘿蔔.冬瓜.芹 菜	雞肉.洋蔥.番茄. 豬肉.大黃瓜.雞 蛋.菜豆	豬肉.脆瓜.胡蘿 蔔.雞蛋.青江菜. 豆薯.香菇	豬肉.小黃瓜.番 茄.起司.高麗菜. 海芽
水 果		木瓜	蘋果	香蕉	芭樂	番茄
點 心 14:10-15:00		紫米紅豆湯	小牛角 黑豆水	銅鑼燒 麥茶	烤地瓜 檸檬水	慶生蛋糕 LP33 優酪乳
晚餐 17:00-17:40		客家板條湯	白飯.三杯雞.西芹 甜不辣.炒油菜	鍋燒雞絲麵	白飯.、台式滷味. 玉米絞肉.炒豆芽 菜、	菜豆肉末粥
		蔬菜蛋花湯	味增豆腐湯		蔬菜豆皮湯	
食 材		肉羹高麗菜香 菇.胡蘿蔔.雞 蛋	雞肉洋蔥.雞蛋. 魚板.油菜.豆腐	鮪魚.玉米.雞蛋. 青豆仁.胡蘿蔔. 洋蔥.芹菜.貢丸	豬肉.玉米.豆干. 米血.百頁.油菜. 胡蘿蔔豆皮.	豬肉.高麗菜.金 針菇.香菇.菜豆
餐 點 類 別 檢 核	全穀根莖 類	V	V	V	V	V
	肉魚豆蛋 類	V	V	V	V	V
	蔬菜類	V	V	V	V	V
	水果類	V	V	V	V	V

*菜單「依幼兒餐點食物內容及營養基準」設計規劃，合乎幼兒每日所需營養、熱量及份數

*本園一律使用國產豬，肉類食品不食用牛肉



臺南市私立活水樹谷幼兒園 110 年 5 月份菜單

第 18 週		5/31(一)	6/1(二)	6/2(三)	6/3(四)	6/4(五)
早餐 08:00-08:40		芝麻包 豆漿	什錦麵線	玉米脆片 牛奶	綜合饅頭 米漿	芹菜黑輪冬粉
午餐 11:00-11:40		皮蛋瘦肉粥	白飯.咖哩肉燥.雞 米花.青江菜	小米飯.馬鈴薯燒 肉.炸雞排.炒油菜	糙米飯.西芹.甜不 辣.打拋豬.炒高麗 菜	海鮮燴飯
			雙色蘿蔔湯	貢丸湯	味噌豆腐湯	
食 材		豬肉.洋蔥.胡 蘿蔔.百頁豆 腐.高麗菜.綜 合菇.皮蛋	豬肉.雞肉.鹹蛋. 青江菜.蘿蔔菜	豬肉.馬鈴薯.雞 肉.油菜.貢丸	豬肉.西洋芹.甜 不辣.番茄.九層 塔.洋蔥.高麗菜. 豆腐	鮭魚.玉米.高麗 菜.鳳梨.洋蔥胡 蘿蔔.木耳.香菇. 小白菜
水 果		番茄	蘋果	芭樂	香蕉	木瓜
點 心 14:10-15:00		椰果山粉圓	波蘿麵包 黑豆水	綠豆粉角湯	牛奶捲 麥茶	肉包 決明子茶
晚餐 17:00-17:40		泰式炒飯	白飯.滷豬排.菜脯 蛋.炒豆芽菜、	南瓜粥	白飯.香酥柳葉 魚.韭菜花炒豆干. 炒青江菜	日式烏龍麵
		紫菜蛋花湯	薑絲蛤蜊湯		玉米蛋花湯	
食 材		豬肉.豆腐.胡 蘿蔔.青豆仁. 玉米粒.雞蛋. 紫菜.鳳梨	豬肉.雞蛋.菜脯. 青蔥.韭菜.豆芽 菜.蛤蜊	高麗菜.木耳.香 菇.豬肉.南瓜	柳葉魚.韭菜花. 豆干.青江菜.玉 米.雞蛋	高麗菜.海芽.玉 米.青豆仁.金針 菇.香菇.豬肉
餐 點 類 別 檢 核	全穀根莖 類	V	V	V	V	V
	肉魚豆蛋 類	V	V	V	V	V
	蔬菜類	V	V	V	V	V
	水果類	V	V	V	V	V

*菜單「依幼兒餐點食物內容及營養基準」設計規劃，合乎幼兒每日所需營養、熱量及份數

*本園一律使用國產豬，肉類食品不食用牛肉